



Николь С. Янг

# ФУД-ФОТОГРАФИЯ

От простых до безупречных снимков

Второе издание



Москва 2017

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

УДК 778+641.5  
ББК 37.94+36.99  
Я60

NICOLE S. YOUNG  
FOOD PHOTOGRAPHY: From Snapshots to Great Shots  
©2016 by Peachpit Press  
© 2016 by Nicolesy, Inc.

**Янг, Николь С.**

Я60 Фуд-фотография. От простых до безупречных снимков / Николь С. Янг ; пер. с англ. О. Ивенской – 2 изд. – Москва : Издательство «Э», 2017. – 272 с. : ил. – (Кулинария. Необходимые навыки).

ISBN 978-5-699-85881-1

Фуд-фотография – это настоящее искусство. Умение запечатлеть вкус, запах и необыкновенную красоту простого блюда в одном кадре требует определенных навыков и чувства прекрасного. И как нам порой не хватает советов и информации о том, как сделать еду на картинке такой же аппетитной, как в жизни! В этой книге вы найдете самые полезные рекомендации по фуд-фотографии.

УДК 778+641.5  
ББК 37.94+36.99

ISBN 978-5-699-85881-1

© Ивенская О., перевод на русский язык, 2017  
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2017

Издание для досуга

КУЛИНАРИЯ. НЕОБХОДИМЫЕ НАВЫКИ

**Янг Николь С.**  
**ФУД-ФОТОГРАФИЯ.**  
**ОТ ПРОСТЫХ ДО БЕЗУПРЕЧНЫХ СНИМКОВ**

Директор редакции *Е. Капёв*  
Ответственный редактор *А. Сидорова*  
Художественный редактор *В. Терещенко*  
Технический редактор *М. Печковская*  
Компьютерная верстка *О. Розанова*  
Корректор *М. Колесникова*

Подписано в печать 19.01.2017. Формат 84x100/16.  
Гарнитура «Myriad Pro». Печать офсетная. Усл. печ. л. 26,44.  
Тираж экз. Заказ

Authorized translation from the English language edition, entitled FOOD PHOTOGRAPHY: FROM SNAPSHOTS TO GREAT SHOTS, 2nd edition; ISBN 0134097130 by YOUNG, NICOLE S., published by Pearson Education, Inc., publishing as Peachpit Press. Copyright © Peachpit Press + All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from Pearson Education, Inc.

Авторизованный перевод с английского языка 2-го издания книги Николь С. Янг FOOD PHOTOGRAPHY: FROM SNAPSHOTS TO GREAT SHOTS, ISBN 0134097130, выпущенной в Pearson Education, Inc., отпечатанной в Peachpit Press. Copyright © Peachpit Press. Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в том числе в виде фотокопии, аудиозаписи или сохранена в любой поисковой системе хранения информации без разрешения Pearson Education, Inc.

ООО «Издательство «Э»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-86.

Өндіруші: «Э» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.  
Тел. 8 (495) 411-68-86.

Тауар белгісі: «Э»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.  
Тел.: 8 (727) 251-59-89/90/91/92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107.

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтыта Өндіруші «Э»

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Э»

Өндірген мемлекет: Ресей  
Сертификация қарастырылмаған

**Оптовая торговля книгами Издательства «Э»:**

142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,  
Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел.: 411-50-74.

**По вопросам приобретения книг Издательства «Э» зарубежными оптовыми покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж International Sales: International wholesale customers should contact Foreign Sales Department for their orders.**

**По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном оформлении, обращаться по тел.:**  
+7 (495) 411-68-59, доб. 2261.





## Посвящение

Моему мужу Брайану, который является моим лучшим другом, спутником и самым важным человеком в моей жизни. Спасибо тебе за твою любовь, за твою поддержку и за то, что ты – мой персональный «чирлидер»... так же как и за твое терпение, когда я фотографирую еду перед тем, как мы ее съедим. Я тебя люблю!

## Благодарности

Создание книги – задача не из легких. Процесс написания, редактирования и издания книги временами просто похож на катастрофу. Но также это и невероятно вдохновляющий опыт, когда ты наполняешь каждую страницу содержанием: объясняешь читателю (как можно понятнее) все о навыках, технике, видении и творчестве, а еще при этом придерживаешься структуры и логики, без которых нельзя. Может быть, мое имя и стоит на обложке этой книги, но на самом деле оно всего лишь одно из многих, лишь часть процесса, и книга не стала бы тем, что она из себя представляет, без советов, тяжелой работы, доверия, поддержки и воодушевления очень большого числа людей.

Я бы не стала тем, кто я есть, без поддержки и любви моей семьи. Они верят в меня (и всегда верили) и никогда не сомневались в том, что меня ждет успех. И помня это, я всегда буду им за это искренне признательна. Я люблю вас, ребята!

Мне очень повезло, что меня окружают такие потрясающие друзья, наставники и коллеги. Все вместе вы помогли мне открыть глаза на вещи, которые я иначе бы не разглядела, и вы – тот самый голос рассудка, который направляет меня, когда ошибаюсь. Спасибо вам за не имеющие границ доверие, снисходительность и терпение. Также благодарю вас за ваши мудрость, знания и советы и, что даже еще важнее, за вашу вдохновляющую поддержку.

Я благодарю сотрудников издательства, которые работали над этой книгой, особенно моих редакторов, Линду и Валери. Спасибо за ваши терпение, гибкость и впечатляющую командную работу по созданию книги.

И еще я невероятно благодарна читателям моей книги. Для меня это так много значит, когда я получаю сообщения от тех, кто благодарит меня за книгу, за пост в блоге или просто за то, что благодаря мне они узнали что-то новое, что помогло им стать лучшими фотографами. Вы, мои читатели, – причина того, что я вообще взялась за эту книгу. И в свою очередь, я многому научилась, будучи частью того восхитительного, охватывающего весь мир, доброго и такого большого сообщества творческих и талантливых людей.

# СОДЕРЖАНИЕ

Посвящение	3
<b>ВВЕДЕНИЕ</b>	<b>10</b>
<b>ОСНОВЫ ФУД-ФОТОГРАФИИ</b>	<b>13</b>
Инструменты и основные технические термины цифровой фуд-фотографии	13
Детальное изучение снимка	14
Детальное изучение снимка	16
Цифровые камеры	18
Ограниченные возможности «мыльницы»	18
Цифровой зеркальный фотоаппарат и беззеркальная камера	21
Полноматричная камера против камеры с кроп-матрицей	22
Какую же камеру мне купить?	24
Объективы и фокусные расстояния	25
Широкоугольник	25
Штатный объектив	26
Телеобъектив	27
Макрообъектив	27
Штативы и аксессуары	31
Штативы и подставки для камеры	31
Штативные головки	31
Спусковые тросики	32
Работа с цифровыми файлами	33
RAW против JPEG	33
Баланс белого	34
Треугольник экспозиции: диафрагма, выдержка и ISO	36
Диафрагма	37
Выдержка	37
ISO	40
Расчет правильной экспозиции	42
Задачи главы 1	45

<b>СВЕТ</b>	<b>47</b>
Техника и оборудование для освещения объектов съемки	47
Детальное изучение снимка	48
Детальное изучение снимка	50
Виды света	52
Естественный свет	52
Искусственный свет	52
Световое оборудование и аксессуары	56
Отражатели	56
Рассеиватели	57
Характеристики света	58
Цветовая температура	59
Мощность	60
Расстояние	60
Направление освещения	61
Освещение сзади	61
Боковое освещение	63
Фронтальное освещение	66
Задачи главы 2	69
<b>ФУД-СТАЙЛИНГ И ФОНЫ</b>	<b>71</b>
Искусство презентации	71
Детальное изучение снимка	72
Детальное изучение снимка	74
Размышления по поводу фуд-стайлинга	76
Помощь фуд-стилиста	76
Этические соображения	76
«Приукрашенная» еда против натуральной	77
Качество еды	79
Использование свежих продуктов	79
Покупаем с умом	79
Основы фуд-стайлинга	81
Гаджеты и инструменты	81
Использование муляжей	82
Поддержание чистоты	84
Построение композиции через видоискатель	84
Следуйте своим инстинктам	84
Хитрые приемы фуд-стайлинга	86
Увеличиваем объем	86

Используем гарниры	89
Немного беспорядка – это хорошо	90
Настоящий лед против искусственного	90
Добавляем движение	92
Оформление фонов	94
Уместность и простота	95
Посуда и аксессуары	96
Ткани и текстуры	99
Задачи главы 3	103

## **ОРИЕНТАЦИЯ И КОМПОЗИЦИЯ 105**

Улучшите свои фотографии с помощью грамотного построения композиции	105
Детальное изучение снимка	106
Детальное изучение снимка	108
В поисках равновесия	110
Правило третей, или «золотое сечение»	110
Задний план и передний план	111
Треугольники и группы из трех элементов	112
Угол съемки и ориентация	114
Вертикаль и горизонталь	114
Угол съемки в три четверти	116
Уровень глаз	118
Вид сверху	118
Фокусное расстояние, сжатие пространства и глубина резкости	120
Что такое сжатие пространства?	120
Почему важно фокусное расстояние?	120
Фокус	122
Находим лучшую точку фокусировки	123
Хитрые приемы фокусировки	125
Формы, линии и цвета	125
Формы	125
Линии и углы	125
Цвета	127
Задачи главы 4	129

## **ПОРА ВЫХОДИТЬ В ИНТЕРНЕТ 131**

Займитесь своим онлайн-бизнесом	131
Детальное изучение снимка	132

Детальное изучение снимка	134
Ваш сайт – это ваш виртуальный дом	136
Размещение веб-сайта или блога	136
Размещение вашего портфолио	138
Делимся информацией и создаем сообщество	139
Увеличиваем присутствие в социальных сетях	139
Создаем список рассылок	141
Посещаем конференции	143
Защита вашего цифрового контента	144
Зарегистрируйте свой копирайт	144
Используйте водяные знаки	146
Защитите свой блог	151
Мудрые слова	154
Задачи главы 5	155
<b>ОБРАБОТКА ИЗОБРАЖЕНИЙ С ПОМОЩЬЮ ADOBE LIGHTROOM</b>	<b>157</b>
Заставь свои фотографии выглядеть идеально	157
Детальное изучение Adobe Lightroom	158
Рабочая область модуля Library («Библиотека»)	158
Детальное изучение Adobe Lightroom	160
Рабочая область модуля Develop («Обработка»)	160
Начало	162
Откалибруйте монитор	162
Программы для редактирования фотографий	163
Работа с Adobe Lightroom	163
Модуль Library («Библиотека»)	164
Создание каталога	164
Импорт файлов	164
Организационные советы	172
Выбор маркировки	175
Модуль Develop («Обработка»)	181
Кадрирование и клонирование	181
Основные инструменты редактирования	183
Работа с пресетами	193
Экспорт файлов	196
Подготовка к экспорту	196
Окно экспорта	197
Работа с пресетами экспорта	201
Задачи главы 6	203



<b>ЗА КУЛИСАМИ</b>	<b>205</b>
Процесс фотографирования еды с начала и до конца	205
Детальное изучение снимка	206
Детальное изучение снимка	208
Закуски	211
Фон и фуд-стайлинг	214
Установка света	217
Постобработка	219
Зеленый смузи с манго	225
Фон и фуд-стайлинг	225
Установка света	228
Постобработка	231
Салат с грейпфрутом	237
Фон и фуд-стайлинг	237
Установка света	242
Постобработка	244
Тайский суп Као Сои	251
Фон и фуд-стайлинг	252
Установка света	256
Постобработка	258
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b>	<b>263</b>
<b>УКАЗАТЕЛЬ</b>	<b>264</b>

# ВВЕДЕНИЕ

Три года назад я написала первое издание «Фуд-фотография. От простых до безупречных снимков». Замысел книги давно вынашивался в моей голове, а издательство Reachpit Press дало мне возможность воплотить его в жизнь. Процесс работы над книгой оказался гораздо более увлекательным, чем я ожидала, поэтому в то время, когда я писала книгу, и после того, как закончила, я с воодушевлением занималась фуд-фотографией.

В течение нескольких лет после выхода первой книги мой собственный авторский стиль и отношение к фуд-фотографии существенно изменились. Я стала использовать разные виды освещения, разные фоны и посуду, освоила более эффективные методы постобработки фотографий, перейдя на Adobe Lightroom вместо Adobe Photoshop. И все это потребовало переработать первую книгу, подготовив ее второе издание, которое вы и держите сейчас в руках.

Надеюсь, что эта книга станет действительно полезной для вас и поможет отправиться в увлекательное путешествие в мир фуд-фотографии. Она познакомит вас с основами фотографии и осветительной техникой, основами фуд-стайлинга, а также с тем, как представить ваши работы в Интернете и как обрабатывать ваши снимки в Adobe Lightroom.

Наконец, мы все снимаем в своем собственном стиле, но одна вещь в фуд-фотографии должна быть неизменной: еда просто обязана выглядеть вкусной. Задача этой книги – научить фотографа любого уровня тем приемам, которые помогут сделать еду на фотографиях такой же аппетитной, какая она на вкус, причем сделать это с минимумом усилий и самым естественным образом.

Далее я привожу несколько вопросов и ответов по этой книге, чтобы помочь вам понять, что вас ждет на ее страницах.

**Вопрос:** Чему я научусь с помощью этой книги?

**Ответ:** Книга начинается разделом, посвященным основам фотографии (базовым техникам и оборудованию), затем приглашает вас поэтапно ознакомиться с тем, как работать с освещением, с фуд-стайлингом, композицией и редактированием фотографий. Она показывает, как правильно представить блюдо, которое вы приготовили и оформили, чтобы у зрителя буквально потекли слюнки.

**Вопрос:** Чем данная книга отличается от первого издания?

**Ответ:** При написании этого второго издания я заботилась о том, чтобы те из вас, у кого уже есть первая книга, не потратили деньги впустую. Первые несколько глав могут показаться похожими (об основах фотографии вообще очень много пишется), тем не менее вы обнаружите, что абсолютно все фотографии обновлены, а последние три главы (составляющие почти половину книги) полностью переписаны! Я также внесла изменения в текст книги в соответствии с тем, как поменялся мой собственный стиль фотографирования и фуд-стайлинга.

**Вопрос:** Для кого эта книга?

**Ответ:** Вообще она для любого, кто хочет создавать действительно красивые фуд-фотографии. Когда я писала книгу, я подразумевала, что ее будут читать прежде всего кулинарные блогеры и домашние кулинары, но абсолютно все описанные техники и приемы подойдут и профессиональным фотографам, и поварам, и шеф-поварам – любого уровня их знаний и умений, в любой ситуации и окружении.

**Вопрос:** Должен ли я читать книгу с начала до конца или достаточно ознакомиться лишь с отдельными главами?

**Ответ:** Какого-то одного, «правильного» способа читать книгу не существует. Если вы новичок в фотографии, скорее всего я порекомендую вам прочитать последовательно несколько первых глав, чтобы понять базу и создать прочную основу для того, чтобы окунуться в мир специфических особенностей фуд-фотографии. Если же вы продвинутый фотограф, понимающий свою камеру и знающий все основные техники, вы можете пропустить начало книги и перейти непосредственно к главам, посвященным фотографированию еды.

**Вопрос:** Что за задания даются в книге?

**Ответ:** В конце каждой главы я даю несколько заданий, которые помогут вам попрактиковаться и закрепить некоторые техники и приемы, о которых вы прочитали. Хотите – выполняйте их, не хотите – не выполняйте, это делается только по желанию. Но если вы попробовали и у вас получилось, не скрывайте плоды ваших трудов, поделитесь ими в Интернете! Я бы с огромным удовольствием их увидела.

Canon 5D Mark III  
ISO 100 • 3 сек •  
f/5.6 • Canon 100mm  
f/2.8L Macro lens





# 1

## ОСНОВЫ ФУД-ФОТОГРАФИИ

### **Инструменты и основные технические термины цифровой фуд-фотографии**

Когда речь идет о съемке еды, технически она ничем не отличается от фотографирования любых других объектов. Очень важно твердо разбираться в таких базовых понятиях, как выдержка и баланс белого, а также в том, как работает камера, прежде чем приступить к фуд-фотографии. В этой главе я расскажу о некоторых основах, без которых не обойтись, если вы хотите, чтобы ваши снимки вызывали восторг.

## Детальное изучение снимка

Старая крашеная столешница помогает добавить снимку текстуру.

Canon 5D Mark III •  
ISO 100 • 1/8 сек •  
f/5.6 • Canon 100mm  
f/2.8L Macro lens



Я люблю фотографировать (и есть) маленькие, на один укус, закуски. Для этого снимка я подготовила несколько разных тарелок с ними, чтобы добавить разнообразия и привлечь интерес к каждой части фотографии. Для центральной части композиции я выбрала яркую голубую тарелку, чтобы выделить чудесный теплый цвет лосося.

Чтобы уравновесить композицию, я добавила на тарелку дополнительные съедобные элементы.

